

PFLANZLICH

Wir pflanzen Gesundheit.

Inklusive
Ginkgo-
Poster

+ Einmach-
Etiketten



austroplant



Erkältungsmittel aus der Natur ● Gehen Sie auf Kräuterwanderung mit uns! ●
Unterschied Homöopathie und Phytotherapie ● Gewinnspiel: Wildkräuter-Buch



Kräuterwanderung mit Dr. Petra Zizenbacher

Eine tolle Möglichkeit, mehr über die Heilkraft der heimischen Pflanzen zu erfahren, bietet ein Spaziergang mit Dr. Petra Zizenbacher, Ärztin für Allgemeinmedizin und Expertin für Kräuterheilkunde, mit abschließender kräuterlicher Jause.

Wann? Di, 9. April 2019, 17.30 – 20.00 Uhr

Wo? Wien

Teilnahmegebühr: 25 Euro

Vorkenntnisse sind nicht erforderlich.

Anmeldung bitte per Email an info@schwabe.at oder telefonisch unter +43 1 616 26 44 78.



Wenn wir in der Wiese liegen und nach oben schauen, sehen wir die schönen Blätter unseres Ginkgobaums. ♥

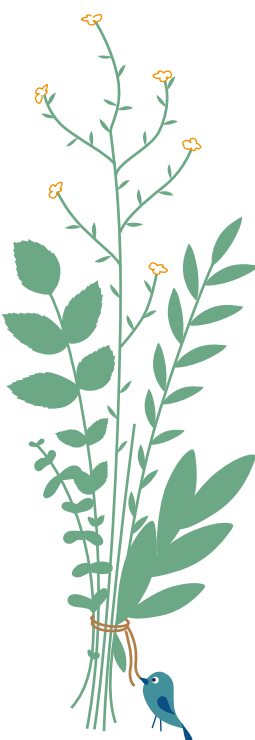
Buchtipps: Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten von Daniela Dettling

Vom ersten Pflänzchen, das nach dem Winter sein Köpfchen aus der Erde streckt, bis zu den Beeren von Weißdorn, Schlehe und Hagebutte, die im Oktober zu ernten sind, reicht die Palette der heilenden Pflanzen, die im Buch genau beschrieben werden. Viel Neues, Informatives, tolle Heilrezepte zum Selbermachen und Rezepte für kulinarische Köstlichkeiten werden Sie begeistern!

GEWINNSPIEL: Wir vergeben 3x das Buch „Die Wildkräuter der vier Jahreszeiten“ von Daniela Dettling!

Die Frage lautet: „Wie viel Prozent der österreichischen Bevölkerung vertraut laut neuesten Studienergebnissen in die Kraft der Homöopathie?“

Schicken Sie uns die richtige Antwort an news@schwabe.at – die ersten 3 Einsendungen gewinnen!



Kittenberger Erlebnispflanzen: Ganzjährige Pflanzen

Natur, Pflanzen und Blütenspektakel ganzjährig? Kein Problem in den Kittenberger Erlebnispflanzen! Pflanzenliebhaber kommen hier zu jeder Jahreszeit auf ihre Kosten: von Frühlingserwachen zu Gartensommer über Blumenherbst bis hin zu Adventzauber im Garten lassen sich hier auch im Winter Pflanzen bestaunen und die Atmosphäre genießen. Auf über 50.000 Quadratmeter erstreckt sich hier Flora und Fauna – Tipp: die weltgrößte Kräuterspirale befindet sich in den Kittenberger Erlebnispflanzen. Sie hat ein Wegenetz von 400 Metern, einen Durchmesser von 40 Meter und eine Höhe von 9 Metern. 400 Sorten an Heilpflanzen, Kräutern, Sträuchern und Bäumen warten darauf entdeckt zu werden.

Mehr Infos: www.kittenberger.at



Wildwuchs: Wirksame Erkältungsmittel aus der Natur

Zwiebelwickel, Salbeitee & Co – einfache Hausmitteln, die für rasche Linderung bei Erkältungssymptomen wie Schnupfen, Husten oder Halsschmerzen sorgen.

Text von Daniela Hennrich

„Nur fünf bis zehn Prozent der Erkältungen werden von Bakterien ausgelöst. Trotzdem werden in 80 Prozent der Fälle Antibiotika verschrieben“, weiß Dr. Petra Zizenbacher, Ärztin für Allgemeinmedizin mit Schwerpunkt Naturheilkunde und ergänzt: „Eine siebentägige Antibiotikagabe kann die Darmflora bis zu zwei Jahre lang beeinträchtigen. Dadurch wird nicht nur das Immunsystem geschwächt, sondern auch das Risiko an Autoimmunerkrankungen wie etwa Asthma oder Neurodermitis zu erkranken, erhöht! Das ergab eine Metaanalyse des Swedish Institute for Infectious Disease Control. Ein ungesunder Lebensstil und der Genuss von Industriekost setzen dem Immunsystem zusätzlich zu. Umso wichtiger ist es, Erkältungen mit natürlichen Methoden zu behandeln.“

Viele Pflanzen enthalten komplexe, noch nicht gänzlich entschlüsselte, Substanzen, um sich vor Pilzen, Bakterien und Viren zu schützen. Diese in den Pflanzen natürlich vorkommenden Stoffe können auch dem Menschen therapeutischen Nutzen bringen. Die Wirkung der Pflanzenstoffe reicht dabei von antimikrobiellen Eigenschaften bis hin zu beruhigenden, schmerzstillenden, entzündungshemmenden oder fiebersenkenden Effekten.

Husten pflanzlich lindern

Gegen Husten hat die Apotheke der Natur zahlreiche Kräuter und Pflanzen zu bieten –

zum Beispiel Thymian, Spitzwegerich, Efeu oder die Kapland-Pelargonie. Letztere wird in Südafrika seit Jahrhunderten bei fieberhaften Krankheiten und Magen-Darm-Infekten eingesetzt. Heute gilt der Extrakt aus der Pelargonienwurzel als das am besten erforschte und belegte pflanzliche Erkältungsmittel.

Auch ein Sirup aus Zwiebeln oder Rettich hilft lästigem Husten beizukommen, da Zwiebeln und Rettich schleimlösende und antimikrobiell wirkende Substanzen enthalten.

Omas altbewährter Zwiebelwickel

Der Zwiebelwickel wirkt reinigend, keimtötend, schleimlösend und schmerzlindernd – nicht nur bei Husten, auch bei Hals- oder Ohrenschmerzen. Für die Ohrenaufgabe die enthäutete Zwiebel halbieren, in einen alten Socken stecken und mit einem Stirnband oder Tuch auf oder hinter dem Ohr fixieren. Für die Verwendung als Halswickel Zwiebel schälen, in Ringe schneiden und entweder in einen Socken gefüllt oder in ein dünnes Baumwolltuch eingeschlagen um den Hals fixieren. Die Zwiebel kann sowohl roh als auch in etwas Butter oder Olivenöl geröstet verwendet werden. Schmerzen im Hals lassen sich durch das Gurgeln mit Salzwasser, da das Salz keimtötend wirkt, rasch lindern.

Natürliche Hilfe bei Halsschmerzen

Die Naturapotheke bietet mit Eibischwurzeln und Salbei wirksame Hilfe gegen die unangenehmen Halsschmerzen. Als Tee auf-

gegossen kann Salbei getrunken oder zum Gurgeln verwendet werden. Die heilenden Schleimstoffe von Eibischwurzeln helfen als Eibischteig gelutscht oder als Aufguss, bei Wundgefühl im Hals.

Schnupfen adé: Mit Kräuter & Salz

Auch bei Schnupfen helfen Nasenspülungen mit Salzwasser. Und durch Inhalieren mit (ca. 70°C) heißem Salzwasser, Kamillen- oder Salbeisud werden auch verstopfte Nasen wieder frei.

Trinken und Ernährung bei Erkältung

Bei einer Erkältung sollte täglich zwischen 2,5 bis 3 Liter Flüssigkeit aufgenommen werden. Denn die Flüssigkeit muss nicht nur Verluste durch das verstärkte Schwitzen ausgleichen. Das Trinken erleichtert auch das Abhusten. Die Ernährung sollte leicht verdaulich sein, und aus reichlich Gemüse, Obst und Getreideprodukten bestehen, um den Körper gut mit Vitaminen, Mineralstoffen und sekundären Pflanzenstoffen zu versorgen.

Quellenangaben:
(1) Grossmann R.F; Chest/113/205 ff, 1998
Pressekonferenz „Antibiotikaresistenzen nehmen zu“, 16. November 2010 in Wien

Homöopathisch und Pflanzlich Ist das nicht das gleiche? Nein.

Viele Menschen verspüren den Wunsch nach einer sanften Alternative zu herkömmlichen Medikamenten, wenn sie krank sind. In der Apotheke fragen sie dann nach: „Etwas Pflanzlichem oder etwas Homöopathischem bitte.“ Dabei sind das zwei grundverschiedene Therapieformen. Wir erklären Ihnen den Unterschied.

Text von Lisa Vesely

Sie haben sicher schon festgestellt, dass diese Ausgabe von zwei Seiten gelesen werden kann. Homöopathisch und Pflanzlich! Und vielleicht haben Sie sich auch schon gefragt: „Homöopathie? Ist das nicht sowieso was Pflanzliches?“ Die Antwort, die viele überrascht ist: Nein! Es werden zwar viele Ausgangsstoffe für homöopathische Arzneimittel aus Pflanzen gewonnen, aber Homöopathie und Phytotherapie sind zwei grundverschiedene Therapieformen. Beide haben ihre außerordentlichen Stärken sowie Einsatzgebiete. Wir haben für Sie einen Überblick erstellt, worin sich die Therapieformen unterscheiden und worauf Sie achten sollten, wenn Sie in der Apotheke nach homöopathischen oder pflanzlichen Arzneien fragen.



HOMÖOPATHIE



PHYTOTHERAPIE

Allgemeines

Die Homöopathie ist eine Therapieform in der Medizin, die bereits weit über 200 Jahre Anwendung findet. Ihr Begründer war der Arzt und Pharmazeut Samuel Hahnemann (1755-1843). Er stellte fest, dass gewisse Substanzen bei Gesunden, ähnliche Symptome hervorrufen wie jene, die seine Patienten beklagten. Dadurch war die Grundregel der Homöopathie geboren: „Similia similibus curentur“! Auf Deutsch bedeutet dies „Ähnliches mit Ähnlichem heilen“. In Selbstversuchen prüfte er pflanzliche, tierische und mineralische Substanzen und bemerkte, dass er mit verdünnten Tinkturen der Ausgangsstoffe seinen Patienten helfen konnte.

Egal, in welche Epoche man blickt: Überlieferungen von speziellen Heilkräutern findet man in allen Kulturen. Schon im ersten Jahrhundert veröffentlichte ein griechischer Arzt die „Materia Medica“, eines der ältesten medizinischen Werke Europas, das vorwiegend pflanzliche Heilmittel enthält. In der modernen Medizin versteht man unter der Phytotherapie alle Arzneimittel, deren wirksame Bestandteile ausschließlich aus pflanzlichen Materialien bestehen. Die pflanzliche Wirkung der Medikamente beruht dabei auf einem Zusammenspiel unterschiedlicher Inhaltsstoffe, denn Pflanzen sind sogenannte Vielstoffgemische.

Einordnung

Die Homöopathie ist in Österreich eine anerkannte ärztliche Methode. Das bedeutet auch, dass die Therapieform ausschließlich von Ärzten angeboten werden darf, die eine Zusatzausbildung in homöopathischer Medizin abgeschlossen haben. Die Homöopathie wird häufig als „sanfte Alternative“ bezeichnet und zählt zu den komplementären Methoden.

Pflanzenarzneien zählen zur klassischen Schulmedizin. Phytotherapeutische Medikamente werden daher immer wieder von Ärzten empfohlen oder verschrieben. Auch wenn pflanzliche Arzneimittel zumeist eine bessere Verträglichkeit als synthetische Medikamente aufweisen, kann es bei Phyto-Arzneien zu Wechselwirkungen kommen.

Herstellung

Homöopathische Arzneimittel unterliegen in Österreich wie alle anderen Medikamente einer strengen Kontrolle durch die Arzneimittelaufsicht. Zur Herstellung von homöopathischen Mitteln wird zuerst die Ausgangssubstanz gewonnen, die sogenannte Urtinktur. Im Anschluss wird diese verdünnt, das heißt in der Fachsprache: Die Substanz wird in Zehnerschritten potenziert. In der Dr. Peithner KG geschieht dies als besonderes Qualitätsmerkmal durch die seit Jahrhunderten bewährte Handverschüttelung oder -verreibung. Je nachdem, wie viele Potenzschritte unternommen werden, ergeben sich Verdünnungswerte von beispielsweise D6. Wenn Sie diese Zahl lesen, wissen Sie also, dass die Arznei sechsfach potenziert wurde. Neben den so gewonnenen Einzelmitteln gibt es in der modernen Medizin auch zahlreiche Komplexmittel, die eine ausgesuchte und bewährte Zusammensetzung unterschiedlicher homöopathischer Arzneien enthalten.

Für die Herstellung von pflanzlichen Arzneimitteln werden im Gegensatz zu synthetisch hergestellten Medikamenten Extrakte aus ganzen Pflanzen oder Pflanzenteilen verwendet. Anders als Nahrungsergänzungsmittel unterliegt die Herstellung von pflanzlichen Medikamenten der strengen Arzneimittelkontrolle. Übrigens: Vielleicht haben Sie schon einmal den folgenden Satz gelesen: „Die Wirkung dieses traditionellen pflanzlichen Arzneimittels basiert ausschließlich auf Grund langjähriger Verwendung.“ Dies bedeutet nicht – wie häufig zu unrecht angenommen – dass Sie die Arznei über Jahre einnehmen müssen, damit sie Wirkung zeigt, sondern zeigt den Zulassungsstandard „THMP“^{*} an: Dieser besagt, dass die Pflanze seit mindestens 30 Jahren – also langjährig – erfolgreiche Anwendung für bestimmte Symptome findet.

Wirkung

Die homöopathische Medizin gilt als sogenannte Regulationstherapie. Das bedeutet, dass sie die körpereigenen Abwehrkräfte anregt, ausgleichend auf den Organismus wirkt und ihn somit bei der Heilung unterstützt. Man könnte sagen: Die Homöopathie hilft dem Körper regulativ dabei, sich selbst zu heilen. Da der Körper durch homöopathische Arzneien im Gegensatz zu herkömmlichen Medikamenten durch keinerlei Abbauprodukte belastet wird, eignet sich die Methode ebenso gut für Kinder.

Pflanzliche Arzneimittel wirken je nach Anwendungsgebiet auf eine ähnliche Weise wie klassische, synthetisch hergestellte Medikamente. Das bedeutet, dass es beispielsweise sowohl Phytotherapeutika gibt, die Bakterien und Viren bekämpfen, als auch welche, die Stress reduzieren oder sich positiv auf die Symptome einer beginnenden Demenz auswirken. Gerade im Bereich der Erkältungen sind pflanzliche Arzneimittel aufgrund ihrer Wirkung und ihrer eher geringen Gegenanzeigen sehr beliebt.

Studienlage

Die Wirkung der Homöopathie ist in zahlreichen Studien belegt. Viele Studien entsprechen dabei den modernen medizinischen Standards der evidenzbasierten Medizin. Mehr dazu lesen Sie auf Seite 06.

Phytotherapeutika werden vor der Zulassung hinsichtlich ihrer Wirkung und Verträglichkeit streng geprüft. Die Studienlage zur Wirkung pflanzlicher Medikamenten ist demnach ausgezeichnet.

Darreichungsform

Tropfen, Globuli, Tabletten, Salben, Gels, Lutschpastillen, Zäpfchen und Phiolen, ...

Tropfen, Tabletten, Salben, Gels, Lutschpastillen, Kapseln, ...

Rezeptpflicht

Homöopathische Arzneimittel sind rezeptfrei erhältlich. Besonders hoch potenzierte homöopathische Mittel sollten Sie jedoch nur in Absprache mit Ihrem Arzt einnehmen.

Eine Vielzahl an pflanzlichen Medikamenten ist frei in der Apotheke erhältlich. Manche Phytotherapeutika sind jedoch rezeptpflichtig und dürfen nur vom Arzt verschrieben werden.

Darauf achten

Lagern Sie homöopathische Arzneien bitte nicht neben elektrischen Geräten wie Handys, Mikrowellen oder Computern. Die kann – ebenso wie die Lagerung neben Kampfer – ihre Wirksamkeit beeinträchtigen.

Achten Sie darauf, dass Sie tatsächlich ein pflanzliches Arzneimittel in Händen halten. Diese müssen im Gegensatz zu Nahrungsergänzungsmitteln eine wirksame Dosis der Heils substanz enthalten.

^{*}THMP = Traditional Herbal Medicinal Products

Das Magazin aus dem Haus der Homöopathie

Herbst/Winter ● Ausgabe 02 2018 ● Gratis

HOMÖOPATHISCH

HOMÖOPATHIE auf den ● gebracht.

Inklusive
Ginkgo-
Poster

& Einmach-
Etiketten



DR. PEITHNER KG

Homöopathie lachend erlernen ● Dr. Peithner Preis 2018 für Forschung ●
Homöopathie: beliebt wie nie! ● Wenn das Haustier wild wird ● Homöo-
pathie im Wochenbett ● Unterschied Homöopathie und Phytotherapie



Inhaltsverzeichnis

● Homöopathie Seminar. Lernen durch Lachen? Aber sicher!	S. 03
● Gastkommentar. Zum Wildtier mutiert	S. 04
● Homöopathie-Studie. Homöopathie: So beliebt wie nie!	S. 05
● Dr. Peithner Preis. Wirkt die Homöopathie?	S. 06
● Kids: Zappel-Phillip. Zu wild, zu laut?	S. 08
● Baby. „Gute Erfahrungen mit Homöopathie im Wochenbett“	S. 09
● Poster. Ginkgo	S. 10
● Beim Homöopathen. „Wild“ gefragt: Intime Fragen vom Homöopathen	S. 12
● Psyche. Psychiatrie heißt in erster Linie „Gespräch“	S. 13
● Food. Rote Bete: Heimisches Superfood	S. 15
● Vergleich: Homöopathisch und Pflanzlich	S. 16
● Erkältung. Wildwuchs: Wirksame Erkältungsmittel aus der Natur	S. 18
● Rundum Pflanzlich	S. 19

Editorial | Elisabeth Mondl

Liebe Leserinnen und Leser,

Wir haben uns diesmal die wilden Teile unseres Alltags näher angesehen: Was tun, wenn das Haustier plötzlich zum Wildtier mutiert? Von wilden Nächten berichten auch Neo-Mamis, dazu haben wir mit einer Hebamme über ihren Einsatz von Homöopathie gesprochen. Selbst die Fragen bei einer Konsultation eines Homöopathen können im ersten Moment wild erscheinen. Mitunter kann die Reise in unser Innerstes eine wilde sein – wie Homöopathie und Psyche zusammenspielen, lesen Sie auf Seite 13.



Wir stellen Ihnen in diesem Heft zum ersten Mal auch die Kraft der Phytotherapie vor und haben uns an eine wilde Pflanze herangewagt und sie für Sie zu Papier gebracht – als Ginkgo-Poster zum Herausnehmen. Der Unterschied von Phytotherapie und Homöopathie auf Seite 16 & 17 trennt und eint die Disziplinen: Beide unterstützen sanft, haben sie doch ihren Ursprung in der Natur, im Wilden. Die Kraft aus der Natur, aufbereitet durch Forschung, entwickeln wir bei Dr. Peithner KG und Austroplant zu hochwirksamen Arzneimitteln.

Diesem Kreislauf von wild und sanft folgen wir in dieser Ausgabe und hoffen, dass Sie beim Lesen das Heft richtig drehen und das Wilde nicht aus den Augen verlieren - ganz nach dem Motto: be wild, stay wild!

Elisabeth Mondl
Chefredakteurin

PS: Für Ihre eigenen wilden Kreationen finden Sie Einmach-Etiketten in diesem Heft. Viel Spaß beim Einkochen oder Einlegen und Beschriften Ihrer kleinen Schätze! ☺

Homöopathisch kostenlos beziehen: Sie können Homöopathisch kostenlos beziehen. Die gedruckte Ausgabe bestellen Sie bitte per E-Mail: marketing@schwabe.at oder per Post: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien. Sollten Sie Homöopathisch nicht mehr beziehen wollen, senden Sie bitte ein kurzes Mail an marketing@schwabe.at. **Fragen und Anregungen:** Schreiben Sie uns einfach! Wir helfen Ihnen gerne weiter! Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, Austroplant-Arzneimittel GmbH, Marketing, Richard-Strauss-Straße 13, 1230 Wien, Tel.: 01/616 26 44-0, Fax: 01/616 26 44-97, marketing@schwabe.at, www.peithner.at, www.austroplant.at. **Homöopathie-Vereinsinformation:** Werden Sie doch Mitglied im Homöopathie-Verein! Schreiben Sie an initiative@homoeopathiehilft.at! **Impressum:** Medieninhaber & Herausgeber: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, 1230 Wien, Richard-Strauss-Straße 13, Tel. 01/616 26 44-0 | Redaktion: Dr. Christine Allen, Nicole Ecker, Daniela Hennrich, Mag. vet. med. Elisabeth Kasper, Elisabeth Mondl (Chefredakteurin), Veganblatt, Lisa Vesely | Editorial: Elisabeth Mondl | Grafik & Layout: Sonja Hoffmann, Monika Mondl | Poster: Monika Mondl | Fotos: Dr. Peithner KG nunmehr GmbH & Co, de.fotolia.com, Elisabeth Mondl - Fotocredit: Clemens Fabry | Satz & Druck: Der Schalk, 2486 Pottendorf | DVR 0916340 | HOM_Mag_1808_L



Lernen durch Lachen? Aber sicher!

Kaum aussprechbare Fachbegriffe, komplizierte Dosierungsvorschriften – Lernen im Bereich der Medizin erscheint oft mühsam und bierernst. Doch das muss es nicht sein, wie sich beim suggestopädischen Homöopathie-Seminar für Ärzte und Apotheker zeigt.

Text von Lisa Vesely

30 Ärzte und Apotheker stecken sich Papierkugeln in die Nase, zeigen sich gegenseitig die Zunge, auf die sie sich gelbes Seidenpapier gelegt haben und wickeln sich Alu-Folie um den Kopf. Nein, das hier ist keine Faschings-Veranstaltung des österreichischen Gesundheitswesens – und hier wird außerdem mehr gelacht.

Doch warum gibt es auf einem medizinischen Seminar überhaupt so viel zu lachen? Und wozu soll das gut sein? Die überraschende Antwort ist: zum Lernen! Tatsächlich ist das, was von außen wie konsequenter Schabernack anmutet, ein Lehrseminar der besonderen Art. Suggestopädie heißt die Lehrmethode, mit der sie sich an diesem Wochenende die Arzneimittelbilder unterschiedlichster homöopathischer Einzelmittel einprägen. Dr. Peithner KG unterstützt als Seminarveranstalter seit vielen Jahren diese beliebten Seminare für Mediziner und Pharmazeuten. Mit Humor, Abwechslung und Leidenschaft ist Lernen keine Frage der Anstrengung mehr, sondern eine spielerische Beschäftigung, die unfassbar viel Spaß macht.

Vermittlung homöopathischer Arzneimittelbilder

Aber von Anfang an: Suggestopädie heißt sie also – die Lehrmethode, mit der drei homöopathische Ärzte hier in Wien Arzneimittelbilder der Homöopathie unterrichten. Die Vortragenden sind die in Wien praktizieren-

de Homöopathin Dr. Susanne Diez, Dr. Bernhard Schmid, der seine homöopathische Praxis im Waldviertel betreibt und der in Feldkirch arbeitende homöopathische Arzt Dr. Leopold Drexler. Begonnen hat die gemeinsame Vortragstätigkeit des Ärzte-Trios bereits vor 30 Jahren in Tschechien, wo es für die Dr. Peithner KG Homöopathie-Kurse abgehalten hat.

Es soll gelacht werden

Dr. Drexler war es schließlich auch, der die suggestopädische Lehrmethode, die von dem bulgarischen Pädagogen Georgi Losenow entwickelt wurde, auf das Lernen in der Homöopathie übertragen hat: „Die Methode, die eigentlich aus der Vermittlung von Sprachen kommt, geht davon aus, dass sich alle sieben Minuten etwas ändern muss, damit wir Menschen aufmerksam bleiben können. Darum besteht das Suggestopädie-Seminar aus verschiedenen Elementen: Musik, sozialer Interaktion, Sehen, Fühlen und auch Bewegung. Es geht um Abwechslung, und daher ist es auch wichtig, dass wir drei Vortragenden auf unterschiedliche Art miteinander und mit den Teilnehmern agieren.“ Es ist bekannt, wie schnell sich Kinder durch spielerisches Lernen Wissen aneignen können – und genau dieses spielerische Element machen sich die Erwachsenen in der Suggestopädie zu Nutze. Es darf – ja es soll gelacht werden!

Das Konzept geht auf

„Man kann hier nicht nicht mitmachen“, hat die in Wien arbeitende Homöopathin Dr. Susanne Diez schon zu Beginn des Seminars versprochen, und sie behält recht. Es macht einfach viel zu viel Spaß. Und dieses Mitmachen hat einen einprägsamen Sinn: Wer erst einmal spürt, wie trocken sich die Nase anfühlt, nachdem man sie sich eine Zeit lang mit Papierkugeln ausgestopft hat, der erinnert sich nachhaltiger an dieses Symptom, wenn es ein Patient oder Kunde beklagt. Und das Konzept der Suggestopädie in der Homöopathie funktioniert definitiv nicht nur in der Theorie. Denn am Ende des Wochenendes zeigt sich: Man erinnert sich mühelos an jedes der 50 Einzelmittel – und das, ohne irgendein Skriptum studiert zu haben. Kein Wunder also, dass man nach einem solchen Lehrseminar die Teilnehmer locker und lächelnd von Danksagen ziehen sieht. ●





Zum Wildtier mutiert

„Pica pica“ – so lautet der lateinische Name der „diebischen“ Elster. Nichts ist vor ihr sicher – auch Dinge, mit denen sie gar nichts anfangen kann. Tiere mit Pica-Syndrom handeln ähnlich. Sie schlucken Gegenstände, mit denen der Verdauungstrakt nichts anfangen kann. Bei Haustieren, vorwiegend bei Hunden und Katzen, tritt dieses Phänomen immer wieder auf und führt neben Verdauungsstörungen leider auch zu lebensbedrohlichen Zuständen, wie dem Darmverschluss. Homöopathische Mittel können helfen, die wilden Gemüter zu besänftigen.

Text von Mag. med. vet. Elisabeth Kasper

Wenn Socken, Plastiksäcke, Stoffreste oder Gummiringe in Magen, Dünndarm oder Blinddarm von geliebten Haustieren landen, hilft oft nur noch ein chirurgischer Eingriff. Was führt dazu, dass Tiere, von denen wir immer annehmen, dass sie der Instinkt leitet und sie genau wissen, was ihnen gut tut und was nicht, Unverdauliches zu sich nehmen und im schlimmsten Fall sogar daran sterben?

Stubenhocker häufiger betroffen als Freigänger

Wissenschaftlichen Arbeiten zufolge, sind reine Stubenkatzen gefährdeter als Freigänger, ein Pica-Syndrom zu entwickeln. Außerdem sind Männchen häufiger betroffen als Weibchen. Als Ursachen vermuten ExpertInnen vorwiegend Langeweile, umgelenktes Jagdverhalten (reine Wohnungskatze können es kaum ausleben), reizarme Umgebung und Stressabbau. Probleme im Verdauungstrakt wie beispielsweise Entzündungen, Motilitätsstörungen, Entleerungsstörungen des Magens und dadurch entstehende Missempfindungen sowie Schmerzen werden ebenso als Motive genannt.

Dieses Fehlverhalten kann entweder plötzlich auftreten oder sich langsam einschleichen. Vielen TierbesitzerInnen fällt es al-

lerdings erst auf, wenn das Tier kein Futter mehr behält und der Tierarzt bzw. die Tierärztin Darmverschluss diagnostiziert. Sind alle möglichen Ursachen ausgeschlossen und das Verhalten immer noch unverändert, kann eine homöopathische Therapie Besserung verschaffen:

Wild auf jedes Stück Stoff: Pica-Syndrom bei Kater Sirius

Vor dem einjährigen, kastrierten Kater Sirius war früher kein Stück Stoff sicher: Egal ob Socken, Geschirrtücher oder Sofadecken, sogar die Bettwäsche wurde wild attackiert. Nach einem Darmverschluss musste Sirius operiert werden. Er erholte sich rasch, doch das Verhalten änderte sich nicht. Der junge Kater ist ein unruhiger Geist, schweift ständig in der Wohnung umher und mag es nicht, wenn Türen geschlossen sind. Er wirkt etwas nervös und temperamentvoll, versteht sich jedoch gut mit anderen Katzen. Er ist ein toller Kletterer und wäre als Freigänger ein unermüdlicher Jäger. Sogar in der Ordination kletterte er während der Anamnese auf den Regalen herum und räumte dabei alles ab.

Calcium phosphoricum C200 – homöopathische Hilfe

Das unerwünschte Verhalten verbesserte

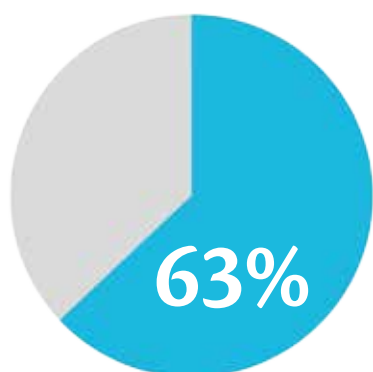
sich schnell, nachdem er einmalig Calcium phosphoricum C200 verabreicht bekommen hatte. Vier Wochen lang traten keine Fressattacken auf. Danach zeigte er wieder vermehrtes Interesse an Geschirrtüchern und die Besitzerin wiederholte die Behandlung nach tierärztlicher Rücksprache. Daraufhin gab es keine weiteren Zwischenfälle. Auch die Heißhungerattacken besserten sich. ●



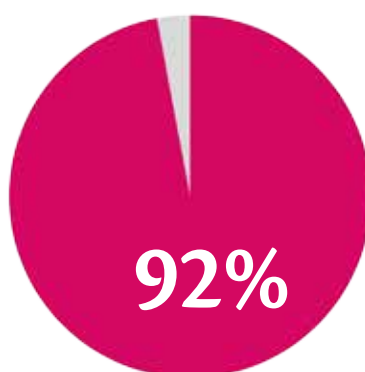
© PRESS THE BUTTON

BIOGRAFIE

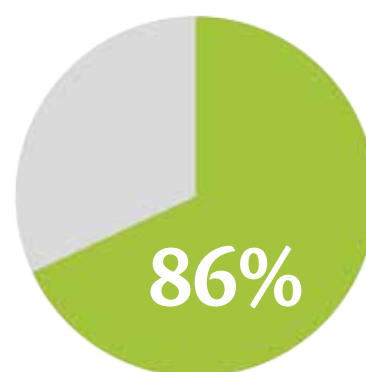
Mag. med. vet. Elisabeth Kasper arbeitet seit 2002 in der Tierklinik Aspern als Chirurgin und Homöopathin. Anicura Tierklinik und Tierheilzentrum Aspern mit Ambulanz für Homöopathie und Tierkinesiotherapie
www.tierklinik-aspern.at



Vertrauen



Bekanntheit



Weiterempfehlung

Homöopathie: So beliebt wie nie!

Wer ohne wissenschaftlichen Hintergrund versucht, so manche Studien zu entschlüsseln, findet sich oft in einem wilden Wirr-Warr aus Zahlen wieder. Wir haben für Sie daher die Ergebnisse der neuesten Homöopathie-Studie einfach verständlich zusammengefasst.

Klar, jeder hat in seinem Umfeld bereits von großartigen Erfahrungen mit homöopathischen Arzneimitteln gehört. Und vielleicht haben Sie auch selbst schon erlebt, wie schnell so manche Symptome mit Homöopathie in den Griff zu bekommen sind. Doch wie beliebt ist diese komplementäre Methode in Österreich tatsächlich?

Dass die Homöopathie beliebt ist, zeigt sich in den Absatzzahlen homöopathischer Arzneimittelspezialitäten. Doch die Dr. Peithner KG gibt sich mit diesen wirtschaftlichen Zahlen alleine nicht zufrieden und beauftragt daher alle zwei Jahre ein unabhängiges Marktforschungsunternehmen damit, herauszufinden, wie die Bevölkerung über die Homöopathie denkt.

Studie zur Homöopathie durch unabhängiges Marktforschungsunternehmen

Anfang dieses Jahres hat die GfK – eines der größten Marktforschungsinstitute der Welt – daher wieder Österreicherinnen und Österreicher ab 15 Jahren zur ärztlichen Methode der Homöopathie befragt. Wer es schon einmal versucht hat, weiß: Solche Studien zu entziffern, bedeutet Konzentra-

tion, um die vielen Zahlen, die sie beinhalten, einzuordnen. Wir haben für Sie daher einen verständlichen Überblick der Ergebnisse zusammengestellt.

Ergebnisse der Marktforschung zur Homöopathie im Überblick

97 Prozent der Österreicherinnen und Österreicher kennen die Homöopathie. Das sind zwei Prozentpunkte mehr als im Jahr 2000!

Ganze **75 Prozent** der Befragten trauen sich zu, das Prinzip der Homöopathie zu erklären. Falls Sie offene Fragen rund um die Wirkung, Herstellung oder zum Prinzip der Homöopathie haben, blättern Sie später auf Seite 16 und 17. Dort finden Sie eine spannende Übersicht zum Thema!

Von den Befragten gaben **62 Prozent** an, dass sie das Empfinden haben, dass das Ansehen der Homöopathie in den letzten Jahren gewachsen ist. Dieses wachsende Ansehen der Homöopathie könnte auch damit zusammenhängen, dass vermehrt Augenmerk auf die Wissenschaftlichkeit dieser Methode gelegt wird. So wurde beispielsweise kürzlich der Dr. Peithner Sonderpreis

für die Forschung in der Homöopathie verliehen. Mehr dazu erfahren Sie auf Seite 6.

62 Prozent verwenden die Homöopathie im Jahr 2018. Das sind zwölf Prozentpunkte mehr als noch vor sechs Jahren. Die meisten Befragten haben die Homöopathie dabei übrigens von Verwandten bzw. Bekannten empfohlen bekommen. Gleich danach folgt die Empfehlung durch Apothekerinnen und Apotheker.

86 Prozent aller Befragten würden eine homöopathische Therapie weiter empfehlen.

Besonders beliebt ist der Einsatz homöopathischer Arzneien übrigens bei Kindern während einer Erkältungskrankheit.

Als Hauptgrund für die Verwendung von Homöopathie wird von den Befragten in der Studie angegeben, dass sie weniger Nebenwirkungen aufweist.

63 Prozent geben in der Untersuchung an, viel Vertrauen in die Homöopathie zu haben. ●

Quelle: GfK Austria: Homöopathie in Österreich, 2018, Grundgesamtheit: 2000 Personen ab 15 Jahren, repräsentativ für die österreichische Bevölkerung; Auftraggeber: Dr. Peithner KG.



Dr. Peithner Preis: Wirkt die Homöopathie?

Die Homöopathie sorgt seit jeher für Gesprächs- und Diskussionsstoff. Die Debatten zwischen Homöopathie-Befürwortern und Homöopathie-Kritikern werden dabei häufig besonders emotional geführt – und das, obwohl die Wirkung der Homöopathie in Studien ganz sachlich bewiesen wird.

Text von Lisa Vesely

Gerade in Online-Medien sind sie sehr beliebt: Artikel und Diskussionsfragen rund um die Homöopathie. Kein Wunder, dass die Thematik immer wieder neu eröffnet wird, denn es gibt kaum ein anderes Thema, über das so leidenschaftlich – ja beinahe schon wild – diskutiert wird, wie über die Homöopathie-Frage. Das bringt Klicks und Interaktionsraten. Doch diese Diskussionen bringen darüber hinaus wohl kaum weitere Erkenntnisse.

Wissenschaftliche Grundlage für Wirkung in der Homöopathie

Gerade um die hochemotionale Diskussion auf eine Sachebene zu heben, wurde vor 15 Jahren der Dr. Peithner Preis für Forschung in der Homöopathie ins Leben gerufen. Und dieses Ansinnen hat Früchte getragen: 11 wissenschaftliche Arbeiten rund um die Homöopathie wurden in den vergangenen Jahren für den mit 3.000 Euro dotierten Forschungspreis eingereicht. Von einer Fachjury bewertet – bestehend aus dem Vorstand der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathische Medizin (ÖGHM) und

der Geschäftsleitung der Dr. Peithner KG –, wurde der begehrte Preis mittlerweile zum 10. Mal verliehen.

Homöopathie als evidenzbasierte Medizin

Auch die diesjährige Preisträgerin Dr. Melanie Wölk hat mit ihrer Arbeit eine weitere Grundlage für die wissenschaftliche Auseinandersetzung mit der homöopathischen Medizin geleistet. Auch ihr war es wichtig, sich auf die wissenschaftliche und evidenzbasierte Auseinandersetzung mit der Homöopathie zu konzentrieren, denn: „Die Debatten rund um die Homöopathie scheinen eher ein gefühlsgeladener und irrationaler Streit um Weltanschauungen zu sein als eine wissenschaftliche und vor allem vorurteilsfreie Diskussion über dieser Therapieform“, so die Ärztin, die nach ihrem Turnus an der Donau-Uni in Krems das Studium „Natural Medicine“ absolvierte. Die junge Allgemeinmedizinerin aus Niederösterreich stellte sich daher zu Beginn ihrer Masterarbeit die Frage, ob aktuelle Homöopathie-Studien den ersten beiden Evidenzstufen – Ia und Ib – zuzuordnen sind. Stan-

dardisierte Evidenzklassen zur Bewertung von Studien geben Aufschluss darüber, wie hoch die wissenschaftliche Begründbarkeit von Therapieempfehlungen ist – oder anders ausgedrückt: Evidenz ist als Nachweis auf Wirkung zu verstehen.

Ja, Homöopathie wirkt nachweislich!

Das Ergebnis beweist, was sich in der homöopathischen Praxis täglich zeigt und was viele Patientinnen und Patienten immer wieder aufs Neue erleben: Die Homöopathie wirkt! Und die Studienlage zu dieser komplementären Form der Therapie entspricht den höchsten Kriterien für evidenzbasierte Medizin.

„Die Masterarbeit von Frau Dr. Wölk ist eine hervorragende, die zum Ergebnis kommt, dass die Wirksamkeit der Homöopathie durchaus bewiesen werden kann – und zwar mit dem Goldstandard in der evidenzbasierten Medizin, so Mag. Martin Peithner, der den Sonderpreis für die Forschung in der Homöopathie gemeinsam mit ÖGHM-Präsident Dr. Erfried Pichler im Zuge einer Feier persönlich an die Ärztin überreichte.“



Dr. Peithner Preis Facts

Die Dr. Peithner KG und ÖGHM vergeben jedes Jahr den Dr. Peithner Preis für Forschung in der Homöopathie. Die Arbeit muss eine Bewertung enthalten, die einen neuen Aspekt der Therapie diskutiert – der Preis ist mit 3000 Euro dotiert. Die Richtlinien finden sich auf www.peithner.at Einsendeschluss für den kommenden Dr. Peithner Preis ist der 31.12.2018



Zappel-Philipp: Zu wild, zu laut?

Als 1845 der Frankfurter Kinderarzt Heinrich Hoffmann für seinen Sohn das Bilderbuch „Der Struwwelpeter“ verfasste, ahnte er nicht, dass es später einmal zu den erfolgreichsten deutschen Kinderbüchern gehören würde. Und dass die Geschichte vom „Zappel-Philipp“ heute eine Umschreibung für hyperaktive Kinder darstellt.

Text von Nicole Ecker, PKA

Das sogenannte Aufmerksamkeits-Defizit-Hyperaktivitäts-Syndrom (ADHS) bzw. das Aufmerksamkeits-Defizit-Syndrom (ADS) hält für betroffene Kinder und ihr gesamtes Umfeld zahlreiche Konflikte bereit und kann schnell zu Überforderung von Eltern, Lehrern und Co führen. Auch wenn es keine Erziehungsfehler oder gar böswilliges Verhalten von Seiten der Kinder ist, erntet man schnell ein Augenrollen oder Missbilligung von Außenstehenden, wenn das Kind mal wieder den „Klassenclown“ spielt oder unverhältnismäßig trotzig reagiert, wenn es seinen Willen nicht bekommt.

ADHS tritt bei Kindern, Jugendlichen und gelegentlich auch bei Erwachsenen auf, wobei Jungen häufiger betroffen sind als Mädchen. Es zählt zu den häufigsten seelischen Erkran-

kungen im Kindesalter. Während Mädchen mit ADHS sich eher durch den Tag träumen und das hyperaktive Verhalten weniger stark ausgeprägt ist, sind die Jungen oftmals zappelig und impulsiv und fallen deshalb schneller negativ mit ihrem Verhalten auf.

Nicht immer steckt ADHS dahinter

Die Ursachen von ADHS sind bislang nicht genau geklärt. Eine wichtige Rolle spielt allerdings eine Veränderung im Botenstoffwechsel des Gehirns. Umwelteinflüsse, sowie Zigaretten, Alkohol oder Drogen können den Verlauf von ADHS negativ beeinflussen.

Betroffene Eltern sollten so früh wie möglich professionelle Hilfe in Anspruch nehmen. Fällt Ihnen als Elternteil auf, dass Ihr Kind bei den Hausaufgaben leicht abgelenkt wird, es ständig seine Hände und Füße in Bewegung

halten muss, unverhältnismäßig wütend auf etwas reagiert, oder Sie in die Schule zitiert werden, weil es sich im Unterricht nicht still sitzen und sich konzentrieren kann und folglich schlechte Leistungen in der Schule erbringt, besprechen Sie Ihre Beobachtungen zuerst mit dem Kinderarzt. Denn nicht immer steckt ADHS dahinter.

Eine sichere Diagnose wird vom spezialisierten Facharzt gestellt. Voraussetzung dafür ist, dass das unaufmerksame, impulsive Verhalten, die motorische Unruhe und der ausgeprägte Bewegungsdrang für mindestens sechs Monate bestehen und es nicht auf eine altersgemäße Entwicklung zurückzuführen ist.

Bausteine der ADHS-Behandlung

Die Behandlung von ADHS besteht aus mehreren Bausteinen. Psychologische Beratung, eine Bewegungs- und Verhaltenstherapie sind ebenso notwendig, wie eine regelmäßige Struktur im Alltag zu schaffen. Außerdem ist es wichtig, dass das gesamte Umfeld des Kindes aufgeklärt und einbezogen wird. Und auch wenn die medikamentöse Therapie mit einigen Nebenwirkungen einhergeht, kann sie in vielen Fällen eine Besserung erbringen.

Neben viel Sport und Beschäftigungstherapie spielt auch die Ernährung mit Omega-3-Fettsäuren, Zink, Eisen und Magnesium eine wichtige Rolle. Ein ausgewogener Speiseplan mit reichlich Obst und Gemüse, Vollkornprodukten, Hülsenfrüchten, sowie Seefisch kann einen positiven Beitrag bei einem kleinen oder großen Zappel-Philipp leisten. Fast Food oder Zusatzstoffe wie Aspartam, Xylit oder Glutamat hingegen sollen bei der Ernährung von Kindern mit ADHS gemieden werden.

In der Aromatherapie werden ätherische Öle, wie Mandarine, Lavendel, Benzoe, Pfefferminze oder Rosmarin erfolgreich eingesetzt. Sie fördern die Konzentration und stärken das Gedächtnis von Kindern und Erwachsenen. Auch Homöopathie kann die schulmedizinische Therapie ergänzen und die Symptome einer ADHS verbessern. ●

Quellen: Aromatherapie, Wabner et al, 1. Auflage, Elsevier Verlag, 2009, München
Mikronährstoffe, U. Gröber, 3. Auflage, Wissenschaftliche Verlagsgesellschaft, 2011,
Stuttgart. Gemeinsam ADHS begegnen, <http://www.adhs-infoportal.de/> (30.04.2018)



„Gute Erfahrungen mit Homöopathie im Wochenbett“

Im Wochenbett – besonders im Frühwochenbett – befinden sich junge Mütter oftmals in einer herausfordernden Sondersituation. Wir haben mit der Vizepräsidentin des Österreichischen Hebammengremiums über die ersten wilden Nächte und über sanfte Hilfe in dieser Zeit gesprochen.

Text von Lisa Vesely

Gerlinde Feichtlbauer begleitet seit mittlerweile 23 Jahren Frauen bei der Geburt ihrer Kinder und im Wochenbett. Neben ihrem langjährigen Erfahrungsschatz unterstützt sie die jungen Mütter im Wochenbett mit ihrem Wissen rund um die Homöopathie. Wir haben mit der im Bezirk Ried in Oberösterreich lebenden Hebamme über die erste Zeit nach der Geburt und ihre Erfahrungen in der Homöopathie gesprochen.

Homöopathisch: Frau Feichtlbauer, das Schwerpunkt-Thema dieser Ausgabe lautet „Wild“. Wild – für junge Mütter sind das wohl die Tage und Nächte nach der Geburt?

Feichtlbauer: Ja, gerade die ersten Tage nach der Geburt – also das Frühwochenbett – sind für viele Frauen herausfordernd. Vor allem bei Erstgebärenden kreisen in dieser Zeit oftmals wilde Gedanken: „Ist die Blutung normal?“, „Ist es normal, dass der Bauch noch so groß ist?“ oder „Kann ich mit der Milchmenge mein Kind ernähren?“ Stillen ist im Wochenbett generell ein großes Thema: Häufig geht es um Schmerzen in der Brust und den Brustwarzen oder beim Milcheinschuss. Alles muss sich erst etwas einspielen. Ein wenig Normalität kehrt meiner Erfahrung nach etwa ab dem zehnten Tag nach

der Geburt ein. Die Wundheilung geht voran und die Frauen finden sich langsam mit dem Stillen zurecht. In der Zeit danach werden die Nächte vor allem aufgrund des ungestillten Schlafbedürfnisses wieder wilder. Viele Mamas laufen in dieser Zeit am Limit.

Homöopathisch: Sie unterstützen Frauen in dieser Zeit unter anderem auch homöopathisch. Wie sind Sie persönlich denn zur Homöopathie gekommen?

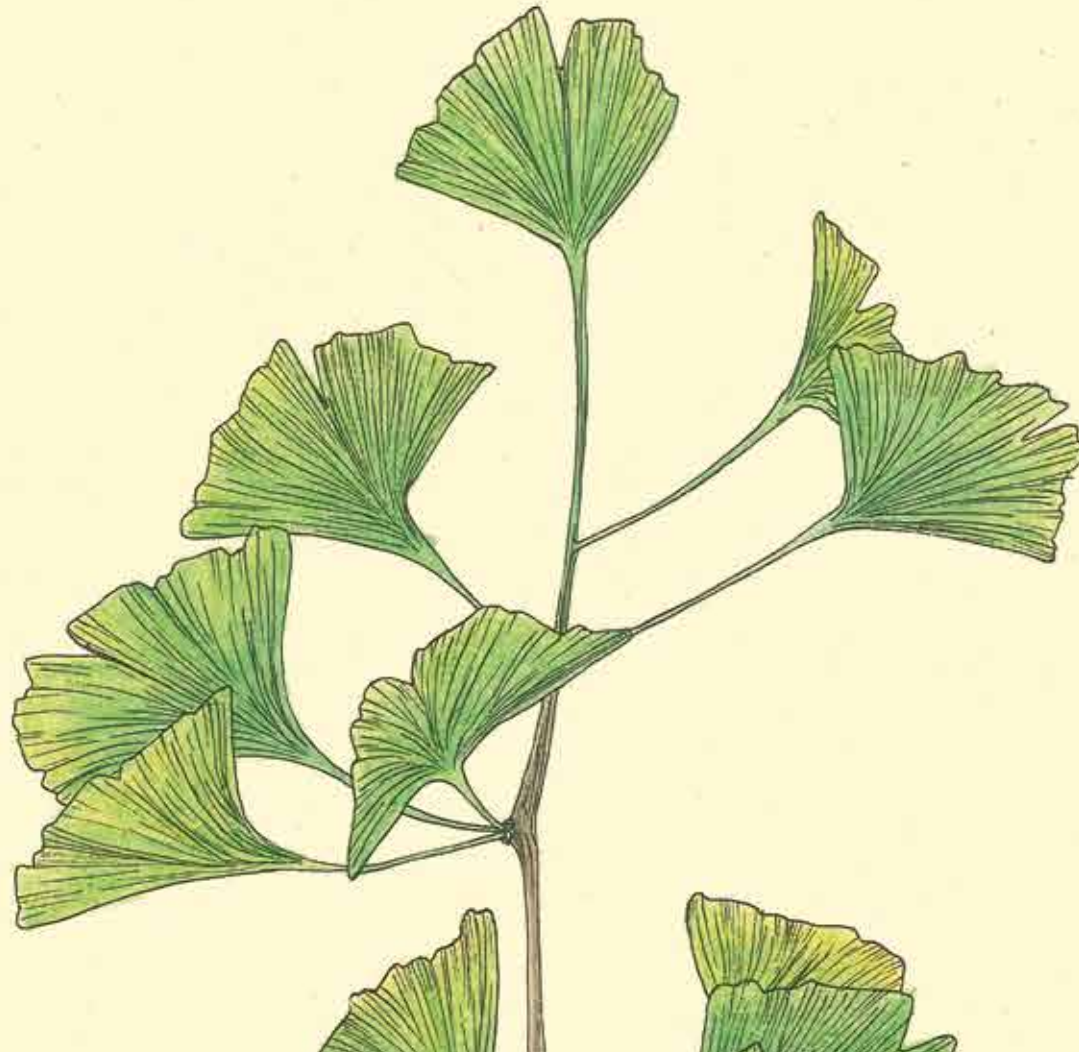
Feichtlbauer: Ich habe schon nach der Geburt meines ersten Kindes begonnen, mich mit der Homöopathie auseinanderzusetzen. Das ist etwas, das ich auch immer wieder bei den Frauen beobachte, die ich begleite. Viele entwickeln in der Zeit als junge Mutter eine neue Sensitivität für alternative Möglichkeiten zu klassischen Medikamenten. Etwa weil sie wissen, dass sich durch das Stillen Stoffe herkömmlicher Arzneien auf ihr Baby übertragen können. Gerade im Wochenbett suchen viele Frauen daher nach Naturheilmitteln und sanften Alternativen. Ich habe daher mein grundsätzliches Interesse an der Homöopathie vertieft und zwischen meinen beiden Kindern die Homöopathie-Ausbildung gemacht. Wenn man unterstützend mit homöopathischen Arzneien arbeitet,

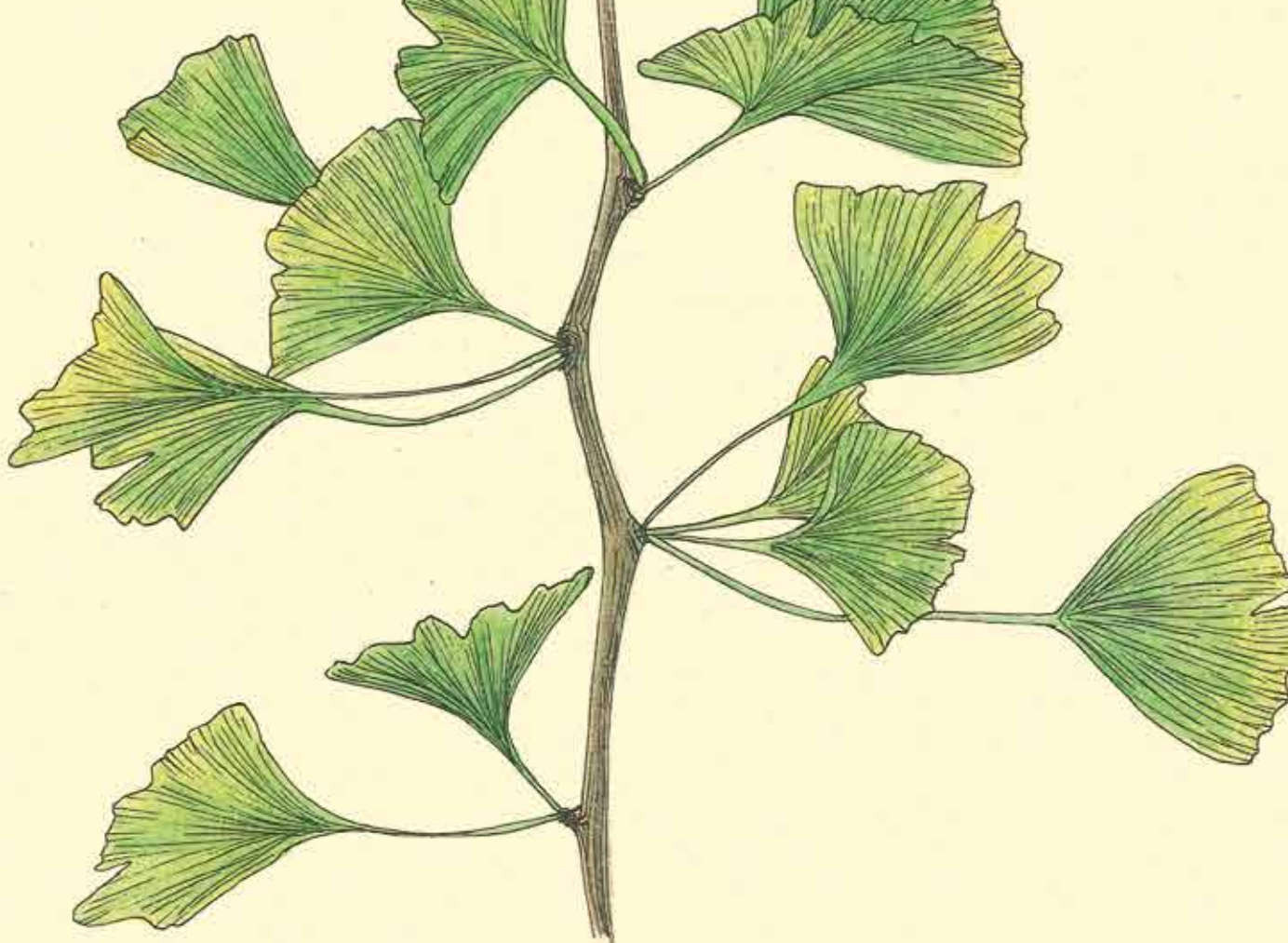
sollte man als Hebamme diese Ausbildung auf jeden Fall gemacht haben. Ich habe dadurch ein ganz neues Bild von dieser Methode und einen gewissen Respekt ihr gegenüber entwickelt. Ich setze Globuli nun viel gezielter und individueller ein.

Homöopathisch: Welche Erfahrungen haben Sie mit dieser individuellen homöopathischen Unterstützung der Frauen gemacht?

Feichtlbauer: Wichtig ist mir dabei, den Frauen bewusst zu machen, dass es sich bei Wundschmerzen, Blutungen oder Schmerzen beim Milcheinschuss zumeist um ganz natürliche physiologische Prozesse handelt. Wenn die Beschwerden allerdings pathologisch werden, gehören die Frauen selbstverständlich in ärztliche Behandlung. Doch im Rahmen der physiologischen Prozesse im Wochenbett ist die Homöopathie sehr hilfreich. Ich habe vor allem bei Wundheilungs-Störungen super gute Erfahrungen mit ihr gemacht. Und auch bei Damm- bzw. Blutungsproblemen wende ich sie gerne an. Globuli eignen sich auch gut für alle Themen rund um die Brust. Sie dienen also z.B. zur Regulierung, wenn eine Frau zu viel oder zu wenig Milch hat. Oft erhalte ich dann von den Frauen schon am nächsten Tag die Rückmeldung, dass sie eine Verbesserung bemerken. ●

Ginkgo





In der Phytotherapie wird Ginkgo als Extrakt bei
Demenz, Durchblutungsstörungen, Schwindel und Konzentrationsstörungen eingesetzt.
In der Homöopathie wird es auch angewandt.



„Wild“ gefragt: Warum der homöopathische Arzt überraschend intime und detaillierte Fragen stellt

Zwei von drei Österreicherinnen und Österreichern setzen Studien zufolge auf homöopathische Arzneimittel. Um die optimal passende Arznei für eine Erkrankung zu finden, empfiehlt es sich, einen homöopathisch tätigen Arzt aufzusuchen. Dort erwartet viele Patienten beim ersten Besuch Überraschendes: Detaillierte und teilweise intime Fragen, die im Vergleich zur gewohnten Untersuchung beim Schulmediziner durchaus eigenartig anmuten können. Gerade diese Fragen ermöglichen es dem Homöopathen jedoch, den Patienten in seiner Gesamtheit zu erfassen.

Text von Daniela Hennrich

Schmerzen, psychische Beschwerden, verschiedenste Erkrankungen – während die Schulmedizin sich immer auf ein konkretes Gebrechen konzentriert, steht in der Homöopathie der Mensch in seiner Gesamtheit mit all seinen Eigenschaften im Mittelpunkt. „Der Patient und sein gesamtes Umfeld, seine Fähigkeiten, Möglichkeiten und seine familiären Begleitumstände können Aufschluss darüber geben, warum bestimmte Beschwerden auftreten“, erklärt Dr. Erfried Pichler, Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathie und Arzt für Allgemeinmedizin und homöopathische Medizin in Klagenfurt. Gerade bei der Erstuntersuchung beim Facharzt für Homöopathie wundern sich daher viele Patienten auch über „wilde“ Fragen, die sehr umfassend und teilweise auch sehr intim sein können. „Das habe ich noch nie jemandem erzählt“, „das weiß nicht einmal meine beste Freundin“ oder „was Sie alles wissen wollen“

sind daher Sätze, die der Homöopath häufig zu hören bekommt.

Erfahrung und Fingerspitzengefühl

Ähnliches mit Ähnlichem heilen – das ist der Grundsatz der Homöopathie. In der homöopathischen Anamnese, also dem Abfragen aller relevanten Informationen durch den Arzt, wird ein Menschentypus gesucht, der bestimmte Eigenschaften und Verhaltensmuster zeigt. Dem gegenüber stehen die Arzneimittelbilder. „Ziel ist, Krankheitssymptome und Leitsymptome einer Arznei in Deckung zu bringen und so den bestmöglichen Therapieerfolg für den Patienten zu erreichen“, beschreibt Dr. Pichler die Vorgehensweise des Homöopathen. Heute kann der Arzt dabei auch vielfach auf die Hilfe des Computers zurückgreifen, der mögliche Therapievorschlüsse zusammenfasst. Die konkrete Auswahl aus dem reichen Schatz der homöopathischen Arzneimittel trifft

dann der homöopathische Facharzt mit viel Erfahrung und Fingerspitzengefühl: „Daher sollte auch immer der Besuch bei einem ausgebildeten homöopathischen Arzt am Beginn einer der Therapie stehen. Nur so ist ein optimaler Therapieerfolg möglich“, ist Dr. Pichler überzeugt.

Vertrauensverhältnis als Basis

Die Anamnese beim ersten Besuch beim Homöopathen dauert in der Regel mindestens eine Stunde – manche Patienten brauchen länger, bis sie sich den Fragen öffnen können, manche reden leichter über sich. „Das Wichtigste bei einem Erstgespräch ist es, ein Vertrauensverhältnis zum Patienten aufzubauen“, erklärt Dr. Pichler. „Anfangs stehen die körperlichen Symptome und Beschwerden im Vordergrund, erst nach und nach kommt man im Gespräch auf das, was hinter der Erkrankung im Verborgenen liegt.“ In manchen Fällen legen sich dem Arzt auch Stolpersteine



in den Weg. Etwa wenn der Patient etwas Wichtiges vergisst, oder ein Detail auslässt, das ihm auf den ersten Blick nicht wichtig erscheint, für den Arzt aber eine wichtige Information darstellt. Oft kommt es daher auch vor, dass wirklich tiefsitzende Probleme erst beim zweiten Termin zur Sprache kommen: „Mir ist das nicht so wichtig vorgekommen, aber vielleicht ist es für Sie wichtig – das sagen mir meine Patienten immer wieder“, so Dr. Pichler.

Sechs Fragen auf dem Weg zur Erkenntnis

Auf dem Weg zur Arzneimittelfindung orientiert sich der Arzt an sechs grundlegenden Fragen, die ihm dabei helfen, den Patienten und seine Situation einzuschätzen:

- Wo sind die Beschwerden?
- Wie spürt der Patient die Beschwerden?
- Wodurch werden die Symptome spontan besser oder schlechter?
- Welche Begleitsymptome gibt es?
- Gibt es eine Ursache für die Beschwerden?
- Wer ist dieser Mensch?

„Diese sechs Fragen bewähren sich als erster Leitfaden sehr gut, im Laufe der Zeit und mit der Erfahrung, hört man dann schnell heraus, wo man noch mehr ins Detail gehen sollte“, so Dr. Pichler.

Eine der schwierigsten Fragen, so erklärt der

erfahrene Homöopath, ist die Frage nach der Art des Schmerzes: „Wie wird der Schmerz empfunden? Brennend wie Pfeffer, stechend wie durch ein Messer oder wie durch eine Nadel, strahlt der Schmerz aus oder verändert er sich abhängig von der Tages- oder Uhrzeit oder durch äußere Einflüsse? Um diese Fragen beantworten zu können, ist sehr viel Selbstreflexion nötig und das ist für viele Patienten anfangs ungewohnt.“

Von der Schwangerschaft bis zur Sexualität

Auch die Familienanamnese (Erkrankungen bei Großeltern, Eltern und Geschwistern), Befindlichkeiten während Schwangerschaft, Geburt und Säuglingszeit, die Entwicklung in Kindergarten und Schule, häufig wiederkehrende Erkrankungen oder psychische Probleme werden bei einer homöopathischen Anamnese sehr genau erhoben. Weitere wichtige Informationen können etwa Wetterfühligkeit, Mondphasen oder Schlafstörungen sein.

Ein ganz wichtiges Kapitel ist die Sexualität. „Auch heute, in unserer aufgeklärten Zeit, haben viele Menschen Probleme über ihr Sexualleben zu sprechen. Sexualität ist immer noch ein Tabuthema“, weiß Dr. Pichler. Gerade bei sensiblen Themenbereichen wie diesem ist das „Redenlassen“ ein wichtiger Faktor. Im Gespräch mit dem Arzt kann ausgesprochen werden, was oft schon ein Leben lang belastet. „Die Gespräche mit Patienten

können unglaublich emotional sein“, so Pichler. „Sie gehen sehr tief, es wird geweint, aber auch gelacht. Es ist unglaublich und immer wieder schön, welche Lebensgeschichten sich dabei offenbaren.“ ●



BIOGRAFIE

Dr. Erfried Pichler ist Vorstandsmitglied der Österreichischen Gesellschaft für Homöopathie (ÖGHM) und Facharzt für Allgemeinmedizin und homöopathische Medizin in Klagenfurt. Seit 1997 leitet er die homöopathische Ambulanz an der Kinderonkologie im Klinikum Klagenfurt-Wörthersee. Publikationen in österreichischen und deutschen Fachbüchern und Fachzeitschriften.

Mehr Infos: www.homoeopathie.at



Psychiatrie heißt in erster Linie „Gespräch“

Das Gedankenkarussell kreist? Sie fühlen sich unwohl, traurig oder aggressiv? Unsere psychischen Empfindungen scheinen oftmals eine wilde Reise in unser Innerstes zu sein. Doch wann ist es Zeit, sich an den Arzt zu wenden?

Text von Lisa Vesely

„Ich glaub', ich krieg ein Burn-out!“, „Der Johannes scheint mir richtig depressiv.“ oder „Die Kollegin ist doch sicher Borderlinerin.“ In Zeiten, in denen die psychischen Befindlichkeiten der Reichen und Schönen in den Boulevard-Blättern ausführlich diskutiert werden, neigen wir dazu, uns selbst und auch unserem Umfeld Diagnosen anzudichten. Aber nicht hinter jeder traurigen Phase steckt eine ernstzunehmende Depression und nicht jedes unangepasste Verhalten ist automatisch in ein Borderline-Krankheitsbild einzuordnen.

„Sie sind verliebt!“

Doch die Frage „Welches psychische Empfinden ist noch normal?“ beschäftigt viele Menschen, wie ein rührendes Beispiel aus der psychiatrischen Praxis von Dr. Christine Allen zeigt: „Einmal kam eine betagte Patientin mit der Befürchtung zu mir, sie wäre manisch. Sie beschrieb Schlafverkürzungen, kreisende Gedanken und eine innerliche Unruhe. Als ich sie fragte, was passiert sei, erzählte sie davon, einen deutlich jüngeren Mann kennen gelernt zu haben. Da sagte ich: ‚Sie sind nicht manisch. Sie sind verliebt!‘ Die beiden sind übrigens noch heute innig verbunden.“

Geschlechtsspezifische Unterschiede beachten

Wann also macht es Sinn, sich an einen Arzt zu wenden? „Wenn Sie etwas an Ihnen selbst stört, das sie massiv belastet. Klar, kann ein Mensch z. B. immer wieder traurig sein, aber wenn Sie bemerken, dass Sie gar nicht mehr positiv denken können, alles über Wochen oder gar Monate hinweg nur mehr grau sehen oder Schlafstörungen dazu kommen, ist es an der Zeit, sich an den Hausarzt oder den Psychiater zu wenden“, so die Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin. Doch auch im Hinblick auf die eigenen Kinder sind viele Eltern verunsichert. Muss mein Sohn zum Arzt, weil ich bemerke, dass er zunehmend aggressiv wird? „Wann immer man sich unsicher ist, wäre es sinnvoll, einen Arzt aufzusuchen, denn hinter Aggressionen kann vieles stecken: Vielleicht ist das Kind durch äußere Faktoren wie die Scheidung der Eltern belastet, oder aber die Aggression deutet auf ADHS oder eine Depression hin. Hier sind geschlechtsspezifische Unterschiede zu beachten. Während sich Depressionen bei Frauen und Mädchen häufig durch Traurigkeit und Rückzug äußern, können bei Männern und Buben aggressive Tendenzen Hinweise auf eine depressive

Erkrankung sein. Man darf hier nicht den Fehler begehen, zu vergleichen. Das gilt für die Medizin im Allgemeinen und für die Homöopathie im Speziellen“, so die in Wien lebende und arbeitende Ärztin, die unter anderem die Homöopathie-Ausbildung der Ärztesgesellschaft für klassische Homöopathie (ÄKH) in Linz absolviert hat.

Gespräche für Lösungsansätze

Doch auch, wenn es im Laufe des gesellschaftlichen Wandels möglich ist, heute zunehmend zu psychischen Erkrankungen zu stehen, zögern manche Menschen, weil sie unsicher sind, was sie beim Psychiater erwartet: „Psychiatrie bedeutet in erster Linie Gespräch. In diesem suchen wir Lösungsansätze und einer der vielen Lösungsansätze kann die Gabe von klassischen Medikamenten sein, was jedoch gerade bei Kindern stark hinten angestellt wird“, so Dr. Christine Allen.

Unterstützung durch Homöopathie

Durch ihr Wissen in der Homöopathie steht der Ärztin und Psychotherapeutin darüber hinaus eine weitere Methode zur Verfügung: „Wenn es notwendig ist, psychiatrische Medikamenten zu verschreiben, arbeite ich häufig unterstützend mit homöopathischen Arzneien, um die verbleibenden Symptome in den Griff zu kriegen und etwaige Nebenwirkungen zu behandeln. Und auch, wenn keine passenden Psychopharmaka für die Symptome eines Patienten zur Verfügung stehen, können Homöopathika eine wertvolle Rolle in der Psychiatrie spielen: Eine Patientin etwa, die von starker Nervosität betroffen war und bei der kein herkömmliches Medikament geholfen hat, schilderte mir, dass sie nach der Gabe der passenden Globuli in der U-Bahn eingeschlafen ist! Das sind immer wieder spannende Momente und auch jene, warum ich immer sage: Ich habe den schönsten Beruf, den es gibt!“ ●

Dr. Christine Allen ist Fachärztin für Psychiatrie und psychotherapeutische Medizin im 17. Bezirk in Wien und verfügt über ÖAK-Diplome in Homöopathie, Ernährungsmedizin, Geriatrie, Palliativmedizin.
www.diepsychiaterin.at



Vegan Blatt

präsentiert:

Rote Bete: Heimisches Superfood

Superfoods sind in aller Munde und bringen Exotik in den Küchenschrank. Um solche Super-Pflanzen zu finden, die wahre Nährstoff - Multitalente sind, muss gar nicht auf weit eingereiste Lebensmittel zurückgegriffen werden, denn sie sind auch in unserer Heimat zu finden!

Lange Zeit stand die Rote Bete kulinarisch etwas auf dem Abstellgleis. Doch seit einiger Zeit lebt sie in vielen Kochtöpfen wieder auf und erfreut sich an immer größerer Beliebtheit.

Die Rote Bete gilt als das heimisches Superfood schlechthin und zeichnet sich gerade in den Wintermonaten als richtiges Kraftpaket aus. Die enthaltenen Vitamine und Mineralstoffe lassen manch anderes Gemüse, im wahrsten Sinne des Wortes, vor Neid erblasen. Sie ist reich an Kalzium, Kalium, Magnesium, Folsäure, Eisen und Vitamin C, schützt Leber und Galle und wirkt außerdem entgiftend und blutdrucksenkend.

Doch die Rote Bete bereichert uns nicht nur gesundheitlich: Auch optisch und kulinarisch ist sie einfach unschlagbar und verleiht so manchen Gerichten einen intensiven Geschmack.

Nützliche Tipps & Tricks

Es gibt viele Möglichkeiten, Rote Bete zuzubereiten. Sie ist vielseitig einsetzbar, ganz gleich ob wir sie backen, schonend garen oder einlegen - ein paar Dinge sollten bei der Verwendung von roter Bete grundsätzlich beachtet werden:

- Beim Zubereiten von Roter Bete unbedingt Handschuhe & Schürze verwenden, um Verfärbungen auf Haut und Kleidung zu vermeiden.
- Auch beim Schneiden sollte Backpapier darunter gelegt werden, da der rote Farbstoff tief ins Material dringen kann und somit auch die Bretter rot verfärbt.
- Die beste Lagerung von roter Bete: In ein Geschirrtuch einwickeln und kühl & trocken lagern. So bleibt sie bis zu 10 Tage frisch und nährstoffreich.

Dass die rote Bete also eine richtig leckere Vitamin- und Mineralstoff-Knolle ist, ist kaum abzustreiten. Für all jene, die den erdigen Geschmack nicht so gerne im Vordergrund schmecken möchte, jedoch nicht auf die Vielzahl der positiven Eigenschaften der roten Bete verzichten will, der kann sie mit vielen Gewürzen, wie z.B. Kreuzkümmel, Fenchel oder auch Anis, kombinieren. Wer es grundsätzlich gerne schärfer mag, der nimmt Chili oder Meerrettich. ●

veganblatt.com ist eine österreichische Plattform, die sich dem veganen und gesunden Lebensstil verschrieben hat.

REZEPT MIT ROTER BETE: VEGANER BURGER

Frische Rote Bete macht sich vor allem im veganen Burger besonders gut! Für den leckeren Burger werden lediglich ein paar Zutaten und Stapelkünste benötigt und schon kann das gesunde Gericht verspeist werden!

Zutaten für 9 Rote Bete-Laibchen

- 1 Rote Bete gerieben
- 1 Karotte gerieben
- 400 g gekochte Kichererbsen
- 1 EL Flohsamenschalen (für die optimale Konsistenz des Laibchens)
- 2 EL Kichererbsenmehl (oder Mehl nach Wahl)
- 1 TL Koriandersamen
- 1 TL Kreuzkümmel
- Salz
- Pfeffer
- Olivenöl

Tomaten-Senf-Soße

- 1 EL Tomatenmark
- 1 TL Senf
- 1 TL Soja Sauce

Zubereitung

Alle Zutaten für die Laibchen mit einem Kartoffelstampfer zerstampfen, damit eine formbare Masse entsteht. Die Laibchen-Masse mindestens 15 Minuten ziehen lassen, damit der Teig gut durchziehen kann. Mit Salz, Pfeffer und etwas Olivenöl abschmecken. Bei 200°C für 20 Min. in den Ofen. Für die Sauce: alle Zutaten vermengen, abschmecken und den Burger nach Lust und Laune stapeln!

